

## Nedēļas ēdienkarte

### Grupa

1.-4.klase

otrdiena, 19.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Svaigu kāpostu zupa	150	108	2.265	8.676	5.412	0.15		2.38	
Cūkgāļa saldā krējuma mērcē	70	133	7.778	9.758	3.624	0.14		0.31	7;9
Vārīti griķi	160	177	3.96	0.845	38.333	0.16		1.69	
Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	70	49	1.12	2.176	6.222	0.28		1.68	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>721</b>	<b>25.26</b>	<b>26.62</b>	<b>94.07</b>	<b>0.730</b>	<b>0</b>	<b>10.260</b>	
<b>Launags</b>									
Vistas gaļas gulašs	70	106	6.773	6.948	3.81	0.07		0.497	
Vārīti rīsi	150	170	3.366	0.297	38.462	0.15		0.693	
Burkānu salāti ar ziedkāpostiem un eļļas mērci	60	51	0.765	4.327	2.404	0.06	0.06	1.916	
Ābolu sulas, banānu un jogurta kokteilis	200	140	5.504	2.828	23.046		10.	0.702	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
<b>Diena kopā:</b>		<b>1292</b>	<b>45.11</b>	<b>41.58</b>	<b>181.87</b>	<b>1.010</b>	<b>10.060</b>	<b>16.268</b>	

trešdiena, 20.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	150	89	5.408	5.675	3.963	0.15		2.059	
Cūkgāļas gabaliņi saldskābā mērcē	70	138	6.879	9.449	6.487	0.07		0.37	
Vārīti rīsi	170	193	3.815	0.337	43.59	0.17		0.785	
Balto redīsu un burkānu salāti ar kāpostiem un eļļu	70	46	0.745	3.947	2.111	0.07	0.14	1.435	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>720</b>	<b>26.99</b>	<b>24.57</b>	<b>96.63</b>	<b>0.460</b>	<b>0.140</b>	<b>8.849</b>	
<b>Launags</b>									
Dārzenu un cūkgāļas sautējums ar papriku un turku zirņiem	200	197	10.672	9.199	17.707	0.2		4.163	
Biešu salāti ar krējumu	60	43	1.033	2.303	4.638	0.3		1.267	7
Rauga pankūka	100	236	6.143	8.264	33.695		0.5	0.047	1;3;7
Ievārijums	15	21	0.15	0.015	5.85				
Auglis	100	56	0.79	0.25	12.2			0.7	
Tēja	200	43	0.56	0.102	11.916			0.36	
Cukurs baltais	3	12			2.994		3.		
<b>Diena kopā:</b>		<b>1327</b>	<b>46.34</b>	<b>44.70</b>	<b>185.63</b>	<b>0.960</b>	<b>3.640</b>	<b>15.386</b>	

ceturtdiena, 21.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Ķirbju biezenzupa	150	98	1.754	6.566	7.845	0.15		3.062	7;9
Baltmaizes grauzdiņi	5	14	0.39	0.205	2.57	0.005		0.19	1
Vistas gaļa ar dārzeņiem mērcē	80	106	8.418	6.714	2.49	0.32		0.781	
Vārīti kartupeļi	180	134	3.816	0.191	28.238	0.18		4.007	
Burkānu salāti ar krējumu	70	43	0.955	2.914	3.228	0.14		2.016	7
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Piens (skolas)	200	96	6.4	4.	9.				7
<b>kopā:</b>		<b>595</b>	<b>25.17</b>	<b>21.15</b>	<b>73.45</b>	<b>0.795</b>	<b>0</b>	<b>12.256</b>	
<b>Launags</b>									
Cūkgāļas kotlete	60	181	10.564	14.542	1.938	0.24		0.238	1;3
Vārīti griķi	150	166	3.712	0.792	35.937	0.15		1.584	
Skābā krējuma mērce	40	45	0.654	3.878	1.882	0.04		0.179	1;7;9
Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	25	0.73	1.922	1.581	0.18	0.3	0.53	
Kanēja smalkmaizīte	70	244	4.098	8.693	36.865	0.454	12.519	0.936	1;3
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Zaļu tēja	200	4	0.062	0.122	0.019				
<b>Diena kopā:</b>		<b>1363</b>	<b>48.43</b>	<b>51.66</b>	<b>171.75</b>	<b>1.859</b>	<b>12.819</b>	<b>17.923</b>	

piektdiena, 22.novembris	Svars, g	Kcal	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Sāls	Cukurs	Šķiedrvielas	Alerģēni
<b>Pusdienas</b>									
Pupiņu zupa	150	100	3.766	4.846	10.09	0.366		3.93	9
Cūkgaļas kotlete	50	151	8.803	12.119	1.615	0.2		0.198	1;3
Vārīts kuskuss	150	178	6.562	1.771	35.238	0.21		1.623	1;9
Krējuma un tomātu mērce	40	42	0.327	3.792	1.567	0.036		0.025	1;7
Kāpostu salāti ar papriku un eļļu	70	51	0.898	3.643	3.645	0.21	1.05	2.019	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Jāņogu dzēriens	200	29	0.447	0.086	5.944		4.	1.4	
Skolas auglis (ābols)	100	54	0.3	0.6	11.4			2.	
<b>kopā:</b>		<b>707</b>	<b>24.54</b>	<b>27.42</b>	<b>89.58</b>	<b>1.022</b>	<b>5.050</b>	<b>13.395</b>	
<b>Launags</b>									
Vistas gaļas suflē	70	116	9.204	8.035	1.068	0.07		0.291	3;7
Vārīti kartupeļi	150	112	3.18	0.159	23.532	0.15		3.339	
Biešu salāti ar eļļu	60	43	0.898	1.862	5.597	0.12	0.6	1.492	
Kakao krēms	50	147	2.53	12.166	6.856		5.	0.608	7
Ogu ķīselis	100	37	0.446	0.116	7.956		5.	1.32	
Rudzu maize	40	104	3.44	0.56	20.08			2.2	1
Apelsīnu sulas dzēriens	200	39	0.226	0.052	9.435		8.6	0.313	
<b>Diena kopā:</b>		<b>1305</b>	<b>44.47</b>	<b>50.37</b>	<b>164.10</b>	<b>1.362</b>	<b>24.250</b>	<b>22.958</b>	